



www.ballarini.it

## STAGIONALITA' FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura non di stagione arrivano sulle nostre tavole percorrendo più chilometri del normale provocando un significativo danno ambientale. Mangiando prodotti locali e di stagione e facendo attenzione agli imballaggi possiamo alleggerire l'ambiente di 1000Kg di anidride carbonica l'anno.

### INVERNO

#### VERDURE

- Bietole
- Cardi
- Carote
- Catalogna
- Cavolo
- Chioggia
- Coste
- Erbette
- Finocchi
- Lattughe
- Patate
- Porro
- Prezzemolo
- Radicchio
- Rucola
- Sedano
- Spinaci

#### FRUTTA

- Arance
- Kiwi
- Mele
- Pere

### PRIMAVERA

#### VERDURE

- Asparagi
- Bietole
- Carciofi
- Cardi
- Carote
- Catalogna
- Cavolo
- Coste
- Erbette
- Lattughe
- Patate
- Porro
- Ravanelli
- Sedano
- Spinaci

#### FRUTTA

- Arance
- Ciliegie
- Fragole
- Kiwi
- Mele
- Pere

### ESTATE

#### VERDURE

- Aglio
- Basilico
- Bietole
- Carote
- Cetriolo
- Cipolla
- Coste
- Erbette
- Fagiolino
- Fagiolo
- Finocchio
- Lattuga
- Melanzane
- Patate
- Peperone
- Pisello
- Pomodoro
- Prezzemolo
- Scalogno
- Sedano
- Taccole
- Zucca
- Zucchini

#### FRUTTA

- Albicocche
- Anguria
- Ciliegie
- Fichi
- Fragole
- Lamponi
- Mele
- Melone
- Mirtilli
- More
- Pere
- Pesche
- Ribes
- Susine

### AUTUNNO

#### VERDURE

- Bietole
- Cardi
- Carote
- Catalogna
- Cavoli
- Coste
- Finocchi
- Patate
- Porri
- Ravanelli
- Sedano
- Spinaci

#### FRUTTA

- Fichi
- Kaki
- Mele
- Pere
- Pesche

